INZICHTSBODE

Vipassanā-Sāra

JAARGANG 6
Nummer 3
April 1991



Magha-puja in de Buddhavihara, maart dit jaar.
De eerw. P.K.K. Mettavihari, hoofd van de tempel, kon dit keer niet aanwezig zijn wegens Dhamma-werkzaamheden in de U.S.A. Inmiddels is hij teruggekeerd van zijn reis.



MEDITHERAPIE



Het is tegenwoordig in het westen meer en meer gebruikelijk dat mensen in therapie gaan. Door allerlei oorzaken kunnen problemen zoals (innerlijke) conflictsituaties of negatief geladen emoties moeilijk hanteerbaar worden en zoeken mensen hulp bij bv. een therapeut, een psychiater of een maatschappelijk werker. De ene mens sleept meer negatieve/neurotische ballast door het leven mee dan de ander, feit is echter dat veel mensen er moeite mee blijken te hebben, anders zou er niet zo'n grote toeloop zijn naar de bovengenoemde hulpverleners.
Wat is nu therapie? Misschien kun je het het beste omschrijven als genezen, een helings-proces. In dit verband zijn de ziekten of wonden de veelal on(der)bewuste en onverwerkte problemen en emoties,die het lichaam en/of de geest verkrampen.

Er zijn tientallen soorten van therapie zoals Gestalt, bio-energetica, Reichiaanse therapie,psycho-synthese enz. enz. Waar het meestal om draait is het bewust maken van die onderdrukte, onverwerkte impressies en emoties, ze leren uiten (zonder anderen schade aan te doen) en er zo los van komen. Bij veel therapieën wordt er ook gezorgd voor een juist positieve nieuwe 'input', als heilzame zaadjes voor de toekomst.

Echter, ook na een succesvolle therapie blijken er nog veel onheilzame neigingen in ons te zitten. Ook al zijn de meeste problemen en blokkades verwerkt, dan zijn er nog altijd bepaalde tendenzen in ons, die een harmonieus leven verstoren en zelfs vernietigen kunnen. De Boeddha noemde dit *anusaya's* oftewel latent aanwezige onzuiverheden die inherent zijn aan het menselijk bestaan. Hij noemde er 7, nl.

kamaraga	=	sensueel verlangen;
bhavaraga	=	het verlangen om iets of iemand te zijn;
patigha	=	agressie, ongenoegen, boosheid;
mana	=	trots, arrogantie, je beter of je minder voelen dan anderen;
ditthi	=	verkeerd begrip van de werkelijkheid;
vicikiccha	=	twijfel, onzekerheid; en als laatste
avijja	=	onwetendheid.

Alle onheilzame tendenzen in de mens, zoals bv. de neiging om jaloers te worden, om gierig te zijn enz., kun je in één van deze 7 categorieën inpassen. Deze 7 *anusaya's* kun je als sterke neigingen zien die problemen en pijn veroorzaken en een mens of zelfs de wereld kunnen vernietigen. Kijk bv. wat *patigha* teweeg kan brengen: ruzies, relatie-breuken, zelfmoord en zelfs oorlog.

Deze *anusaya's* hebben we al in ons bij de geboorte.[1] Kijk bv. naar een baby die honger heeft. Hij/zij zal onmiddellijk schreeuwen uit ongeduld en ongenoegen. Opvoeding is echter wel heel bepalend voor hoe we met deze neigingen leren omgaan: of we ze verdrukken, of we ze van de ouders overnemen, of we emoties makkelijk kunnen uiten enz.

Als belangrijkste oorzaak voor al deze onzuiverheden wordt in het Boeddhisme *avijja* (onwetendheid) genoemd.

Hierdoor krijgen die neigingen de kans om op te komen en gaan we vaak niet wijs met emoties, gedachten e.d. om, onderdrukken we, worden we afhankelijk, weten we niet of maar half wat we aan het doen zijn en komen zo in de problemen. Door onwetendheid hechten we ons aan wat plezierig aanvoelt en bouwen weerstand op tegen wat onplezierig aanvoelt. Zo bouwt zich een ongezonde last op die we door het leven slepen en steeds zwaarder wordt.

Door bv. gehechtheid worden we bang om te verliezen of verdrietig als we een geliefd iemand verloren hebben, worden we jaloers enz. Het is als een steeds maar door rollende sneeuwbal die steeds groter wordt. Therapie kan dus helpen om die ballast te verlichten, het roeit echter niet de wortels uit.
Ook de Boeddha zocht in zijn streven naar Verlichting al naar een manier om die wortels te vinden en uit te roeien. En op een bepaald moment vond hij een heel simpele, maar tegelijkertijd ook heel diepgaande therapie of genezingsweg om die 7 onheilzame tendenzen in onszelf te verminderen en uiteindelijk te vernietigen. In die zin is Vipassana- of Inzichtsmeditatie een therapie die door de

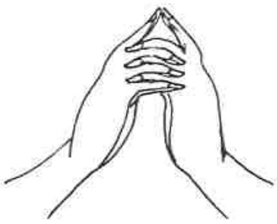
---

[1] Het is volgens de boeddhistische psychologie niet zo dat we volledig zuiver of als een onbeschreven blad op aarde komen.

NIEUWS UIT GRONINGEN

Er wordt nog steeds gewerkt aan de verbouwing van het meditatie-centrum aan de Parallelweg in Groningen. Ook al wordt er goede vooruitgang geboekt, er is momenteel nog geen goede verwarming in de nieuwe meditatiezaal zodat de meditatie-aktiviteiten nu nog elders plaats moeten vinden.
Ook het plafond is nog niet afgewerkt, maar een groepje vrijwilligers olv. Harm van Weerden (zie bijgevoegde foto) werkt er op 't moment hard aan om de zaal goed bruikbaar te maken. Verder wordt er gemetseld aan de aangrenzende ruimte die als sociale ruimte zal dienen.
Een ieder die tijd en zin heeft om mee te helpen aan de verbouwing is van harte welkom en kan contact opnemen met eerw. Jhananando (tel 050-732442) of met Egbert van der Werff (tel 050-134294).
Ook financiële hulp is zeer welkom, het betreffende gironr. is *5914431* t.n.v. *Stichting Vipassana Meditatie Groningen.*





VESAK IN DE BUDDHAVIHARA

Zondag 2 juni a.s. zal de Vesak worden gevierd in de Buddhavihara te Amsterdam. Op deze dag zullen de geboorte, het realiseren van Verlichting en het sterven van de Boeddha worden herdacht. De Vesak is de belangrijkste boeddhistische ceremonie van het jaar en vanwege het herdenken van de Verlichting ook vooral voor mediterenden zeer interessant.
Het is bij deze gelegenheid dat mensen ook geïnitieerd kunnen worden als Boeddhist en een boeddhistische naam krijgen.
Een ieder is welkom.

NAAST HET ZIT-KUSSEN: rubriek voor *algemene mededelingen.*

'If life is a joke, then death is the punch line. If life is a tragedy then death means the show is over and we can leave and go home.
If we have many lives, as they believe in the Orient, then we must also have many deaths - so we might as well practise dying and get good at it. Also, the sages say that only by learning how to die do we finally learn how to live. What a deal! Two lessons in one! But wait. As usual, there's a catch. Those same sages will also tell you that once you have learned how to die and hence how to live, you are finally allowed to get off the rebirth wheel, the cycle of life and death. In other words, just when you get it right the game is over! Oh well, that's life.'

From: 'Inquiring Mind', summer-edition '90

RETRAITES

Er zijn verschillende retraites georganiseerd, om deelnemers in de gelegenheid te stellen op een meer intensieve wijze Vipassana-meditatie te beoefenen.
Een 9 dagen durende retraite zal plaatsvinden van *10 - 19 mei.* Deze retraite zal (in hoofdzakelijk de Nederlandse taal) begeleid worden door *Johan Tinge.*
Johan is afgestudeerd andragoog, leerling van de eerw. P.K.K. Mettavihari en heeft geruime tijd in Thailand en Birma gemediteerd. Het is de eerste keer dat Johan zelfstandig een retraite begeleidt.

Daarnaast zullen er twee retraites plaatsvinden o.l.v. de eerw. Mettavihari, n.l. van
10 - 20 augustus (10 dagen)
en een 20 dagen durende retraite van
27 december - 16 januari
De drie retraites vinden plaats in:
'de Volksabdij' te Ossendrecht.
Info + inschrijfformulieren:
Eerw. Jhananando: 050-711680
050-732442

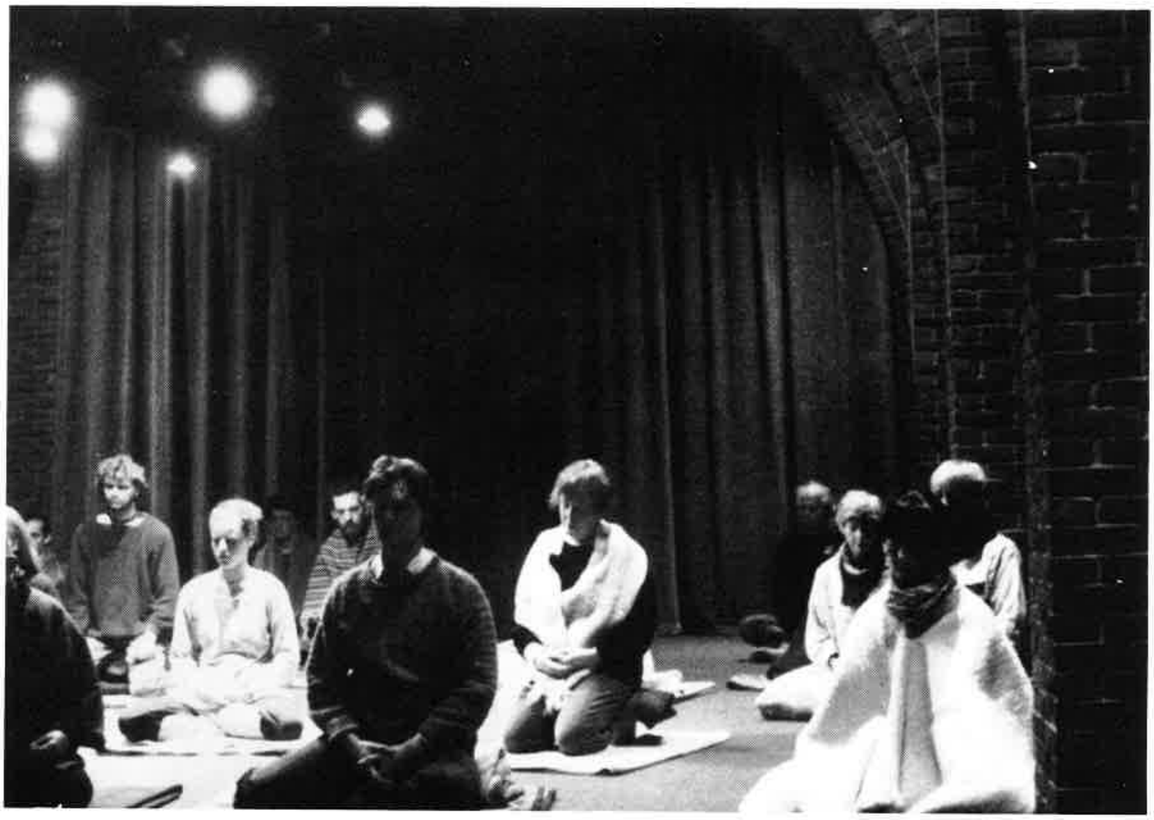
THAISE LES

Midden april zullen er ('s avonds en overdag) weer Thaise lessen worden georganiseerd. Lerares is khun Chutima, een Thaise dame die al geruime tijd in Nederland woont en ervaring heeft in het lesgeven.
Info + opgave:
020-(6)736279 (khun Chutima)
020-(6)264984 (Buddhavihara)

RETREATS

For those who wish to practise Vipassana meditation intensively, several retreats have been planned:
- a 10 days retreat from *August 10th - 20th*
- a 20 days winter retreat from *December 27th - January 16th '92*

Both retreats will take place under the guidance of Ven. P.K.K. Mettavihari.
Location: *'de Volksabdij'*. Ossendrecht, the Netherlands.
Information + application forms:
Ven. Jhananando, Parallelweg 38, 9717 KS Groningen, the Netherlands.
(tel 050-711680/732442)



Vipassana meditatie-retraite in Ossendrecht, jan. 1991.